Shri Raghunath Temple MSS. Library,
JAMMU

No. ४३८२

Title शार्ङ्गधर योग पद्धतिः

Author श्री शार्ङ्गधरः

Extent ९९ Age १८३९

Subject योगशास्त्रं

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

४६८

॥शार्ङ्गधरपद्धतिप्रारंभः॥ श्रीशिव॥

मा॰ठ॰कोषनौमककरामचंद्रस्नौर्वै
पं॰श्रीधरशर्मणः पुस्तकमिदम्

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

रा॰ प॰
॥१॥

॥श्रीगणेशायनमः॥निर्गच्छन्नेववपुषो गृह्यतेयमकिंकरैः॥नंतेनयंतिबहुधाभीषणं
तोयमांतिकं॥पंचेंद्रियामनोबुद्धिस्तन्मात्रैर्भूतपंचकैः॥पुनःकर्मशरीरेणप्रयातियम
सन्निधिं॥ततोयमाज्ञयास्वर्गंनरकंवाप्रतिपद्यते॥अवशिष्टेनपुण्येनपापेनचसमन्वि
तः॥तेभ्योनिर्गत्यभूतेषुजायतेकर्मतःपुनः॥एवंकदाचिन्नरकंस्वर्गंयोन्यंतराण्यपि
प्रयांतिजीवामोहेनमोहितमेवसंकटे॥एतेयोगरसायनात्॥आगमेभ्यः॥एतेहिजीवा
स्त्विङ्गावाभवेभावनयाहिताः॥ब्रह्मणःकल्पिताकाराःसहस्रायुतकोटिशः॥संख्यातीताः
पुराजातांजायंतेद्यापिचाभितः॥उत्पत्स्यंतेपिचैवान्येकणौघाइवनिर्भरात्॥स्ववासना
वशादेत्स्वयंचविवशंगताः॥दशास्वपिविचित्रासुस्वयंनिगडिताशयाः॥अनारतंप्रति
दिशोजलेवाप्यथवास्थले॥जायंतेचम्रियंतेचबुद्बुदाइववारिणि॥केचित्प्रथमजन्मा

राम
॥१॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

नः केचिज्जन्मशताधिकाः॥ केचित् असंख्यजन्मान केचि द्वित्रिभवान्तराः॥ विहरंति ज-
गत्केचिन्नियतं तुल्यतं तिच॥ कंदुका इव हस्तेन मृत्युनाविरतं हताः॥ युग्मं आशापाशशतैर्बद्धः
वासनाभरवाहिनाः॥ कायात्कायमुपायांति वृक्षाद्वृक्षमिवांडजाः॥ दिवि देवा भुवि नराः पा-
ताले भोगिनोसुराः॥ ब्रह्मांडदम्बरप्रके स्फुरन्मशकवत्स्थिताः॥ तावद्भ्रमंति संसारे प्राणि-
नो मनसो भ्रमात्॥ यावन्नूतनपश्यंति स्वं विद्यात्मानमात्मना॥ चिदानंदमये देवे क्रियतां
चित्तसंगतिः॥ मोहदीर्घमयी निद्रा सज्यतां संप्रबुध्यतां॥ तत्कर्मयत्नबंधाय सा विद्या या
विमुक्तये॥ आयासायपरं कर्म विद्या शिल्पं च नैपुणं॥ एतेवाशिष्टान्॥ इति शार्ङ्गधरपद्धत्यां
शांतरसे शरीररक्षानपरिच्छेदः॥ ॥ अथ योगः॥ मंत्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्त-
था॥ योगश्चतुर्विधा प्रोक्तो योगीन्द्रैस्तत्वदर्शिभिः॥ आसनं प्राणसंरोधो ध्यानं चैव समाधिकं

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

एतच्चतुष्टयं विद्धि सर्वयोगेषु संमतं ॥ ब्रह्मविष्णुशिवादीनां जपमंत्रविशारदैः ॥ साध्यते
मंत्रयोगस्तु वत्सराजादिभिर्यथा ॥ अथ मंत्रयोगः ॥ अथ लययोगः ॥ कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु
साधितो लयसंज्ञिताः ॥ नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्वा महात्मभिः ॥ प्रथमं ब्रह्मचक्रं स्यात्त्रि
रावर्तं भगाकृतिः ॥ अपाने मूलकंदाख्यं कामरूपं च तज्जगुः ॥ तदेव ब्रह्मकुंडाख्या तत्र कुंडलि
नी तया ॥ तां जीवरूपिणीं ध्यायेज्ज्योतिष्कं मुक्तिहेतवे ॥ स्वाधिष्ठानं द्वितीयं स्याच्चक्रं तन्मध्य
गं विदुः ॥ पश्चिमाभिमुखं लिंगं प्रवालांकुरसन्निभं ॥ तत्रोड्डीयानपीठं तु तं ध्यात्वाकर्षयेज्ज
गत् ॥ तृतीयं नाभिचक्रं स्यात्तन्मध्ये भुजगो स्थिता ॥ पंचावर्ता मध्यशक्तिः चिद्रूपा विद्युदा
कृतिः ॥ तां ध्यात्वा सर्वसिद्धीनां भाजनं जायते बुधः ॥ चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयं तदधोमुखं
ज्योतीरूपं च तन्मध्ये हंसं ध्यायेत्प्रयत्नतः ॥ तं ध्यायतो जगत्सर्वं वश्यं स्यान्नात्र संशयः ।

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

पंचमं कंठचक्रं स्यात्तत्र वामे इडा भवेत् ॥ दक्षिणे पिंगला ज्ञेया सुषुम्णा मध्यतः स्थिता ॥ त
त्र ध्यात्वा शुचिज्योतिः सिद्धीनां भाजनं भवेत् ॥ षष्ठं च तालुकाचक्रं घंटिकास्थानमुच्यते ॥
दशमद्वारमार्गं तु राजदंतं च तज्जगुः ॥ तत्र शून्ये लयं कृत्वा मुक्तो भवति निश्चितम् ॥ भ्रूच
क्रं सप्तमं विद्याद्बिंदुस्थानं च तद्विदुः ॥ भ्रुवोर्मध्ये वर्तुलं च ध्यात्वा ज्योतिः प्रमुच्यते ॥ अष्टमं
ब्रह्मरंध्रं स्यात्परं निर्वाणसूचकं ॥ तं ध्यात्वा सूचिकाग्राभं धूमाकारं विमुच्यते ॥ तच्च जालंध
रं ज्ञेयं मोक्षदं लीनचेतसां ॥ नवमं ब्रह्मचक्रं स्यात् दलैः षोडशभिर्युतम् ॥ संविद्रूपा च त
न्मध्ये शक्तिरूर्ध्वा स्थिता परा ॥ तत्र पूर्णगिरौ पीठे शक्तिं ध्यात्वा विमुच्यते ॥ एतेषां नवचक्रा
णामेकैकं ध्यायतो मुनेः ॥ सिद्धयो मुक्तिसहिताः करस्थाः स्युर्दिने दिने ॥ कोदंडद्वयमध्यस्थं
पश्यंति ज्ञानचक्षुषा ॥ कदंबगोलकाकारं ब्रह्मलोकं व्रजंति ते ॥ ऊर्ध्वशक्तिनिपातेनाधःश

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

श्रा॰प ॥३॥

कैर्निकुंचनात्॥ मध्यशक्तिप्रबोधेन जायते परमं सुखं॥ इति लययोगः॥ ॥अथ
राजयोगः॥ दत्तात्रेयादिभिः पूर्वं साधितोयं महात्मभिः॥ राजयोगे मनोवायू स्थिरौ कृत्वा
प्रयत्नतः॥ पूर्वाभ्यस्तौ मनोवायू मूलाधारनिकुंचनात्॥ पश्चिमे दंडमार्गेतु शंखिन्यां ततः प्र
वेशयेत्॥ ग्रंथित्रयं भेदयित्वा नीत्वा भ्रमरकंदरे॥ ततस्तु नादयेद्विंदुं ततः शून्यालयं व्रजेत्॥
अभ्यासात्तु स्थिरत्वं तु ऊर्ध्वरेता च जायते॥ परानंदमयो योगी जरामरणवर्जितः॥ अथवा
मूलसंस्थामुद्घातैस्तु प्रबोधयेत्॥ सुप्तां कुंडलिनीं शक्तिं बिसतंतुनिभाकृतिं॥ सुषुम्णांतः
प्रवेश्यैव पंचचक्राणि भेदयेत्॥ ततः शिवे शशांकेन स्फुरन्निर्मलरोचिषि॥ सहस्रदलपद्मा
न्तः स्थितो शक्तिं नियोजयेत्॥ अथ तत्सुधया सर्वां सबाह्याभ्यंतरां तनुं॥ लावयित्वा ततो
योगी न किंचिदपि चिंतयेत्॥ ततउत्पद्यते तस्य समाधिर्निस्तरंगिणः॥ एवं निरंतराभ्यासा

राम ॥३॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

त्योगीसिद्धःसंजायते॥एतेशार्ङ्गधरस्य॥इतिशार्ङ्गधरपद्धत्यांशांतरसेमंत्रयोगलय
योगराजयोगपरिच्छेदः॥ ॥अथहठयोगः॥द्विधाहठःस्यादेकस्तुगोरक्षादिसुसाधितः
अन्योमृकंडुपुत्राद्यैःसाधितोनाशमुद्यतैः॥तत्रगोरक्षसदृशैःसाधितोयःसकथ्यते॥धी
रैरपिहठःसाध्यःकिंपुनःप्राकृतैर्जनैः॥आसनंप्राणसंरोधःप्रत्याहारश्चधारणा॥ध्यानं
समाधिरेतानियोगांगानिस्मृतानिषट्॥एकांतेविजनेदेशेपवित्रेनिरुपद्रवे॥कंबलाजिन
वस्त्राणामुपर्यासनमभ्यसेत्॥उत्तानौचरणौकृत्वाऊरुसंस्थौप्रयत्नतः॥ऊरुमध्येतथो
त्तानौपाणीपद्मासनंत्विदं॥इतिआसनमूर्नं॥अथप्राणायामः॥तत्रपद्मासनंबध्वाततःसं
कोचयेलधः॥समंदंडशिरःकृत्वानासिकाग्रंदर्शनयेत्॥यथैवचोत्पलनालेनआकर्षति
नरोजलम्॥योगीयोगसमाविष्टस्तथाकर्षतिमारुतं॥काकचंचुपुटीकृत्यआष्टेप्राक्ता

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

शा॰प॰ ॥८॥ निलं पिबेत्॥ ओंकारध्वनिनाकृष्य पूरयेद्यावदंतरां॥ पूरणात्पूरकं प्रोक्तं कुंभकस्तु नि
कोचनात्॥ रेचकं रेचकात्सूक्ष्मं ततोतंतः शोध्यते त्रिभिः॥ प्राणायामान्नरः षष्टिं कुर्यादेवमु
हूर्मुखे॥ चत्वारिंशत्तमध्यान्हे संध्यायां विंशतिर्भवेत्॥ अर्धरात्रे विंशतिः स्यादेवं प्राणवि
निग्रहः॥ शरीरलघुतादीप्तिर्जठराग्निविवर्धनम्॥ कृशत्वे च शरीरस्य जायते वै ध्रुवं तत
लवणं सरसं साम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकं॥ स्त्रीसेवामग्निसेवां च बहुशीलं च वर्जयेत्॥
क्षीरं घृतं च मिष्टान्नं मितहारश्च शस्यते॥ मितोक्तिः पवनाभ्यासे निद्रायाश्च जयस्तथा॥ के
वले कुंभके सिद्धे स्वेदपूरविवर्जिते॥ न तेषु दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते॥ ततोधिकतरा
भ्यासाद्दादुरीजायते ध्रुवं॥ यथैव दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले॥ पद्मासनस्थितो यो राम ॥८॥
गी तथा गच्छति भूतले॥ ततोधिकतराभ्यासाद्भूमित्यागश्च जायते॥ स्वल्पं वा बहु वा भुक्त्वा

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

योगीनव्यथतेसदा॥अल्पमूत्रपुरीषस्यस्वाल्पनिद्राचजायते॥क्रोटिभोदुखिकालासो
स्वेदादुर्गंधिताननोः॥एतानिसर्वदातस्यनजायंतेततःपरम्॥इतिप्राणायामः॥ ॥अथ
प्रत्याहारः॥विषयद्वारनिःक्रांतंयावत्स्वविषयान्प्रति॥चित्तंनिवार्यतेतत्रप्रत्याहारःसउच्य
ते॥इतिप्रत्याहारः॥ ॥अथपंचधारणा॥गुरूपदेशात्स्थिरमेकस्मिन्स्थानकेयदि॥वायु
स्वरुंध्यतेयत्रधारणमाविधीयते॥नाभेरधोगुदस्योर्ध्वंघटिकाःपंचधारयेत्॥वायुंततो
लभेत्पृथ्वीधारणांतद्व्यापहां॥पृथिवीसंभवामृत्युर्नभवेदस्ययोगिनः॥इतिपृथ्वीधार
णा॥हृदिस्थानेतथावायुंधारयेत्पंचनाडिकाः॥आग्नेयीधारणासेयंमृत्युस्तस्यनवह्निना
इतिवह्निधारणा॥नासाभ्रूमध्यदेशेतुवायुंतथैवधारयेत्॥वायवीधारणासेयंमृत्युस्त
स्यनवायुना॥इतिवायुधारणा॥भ्रूमध्यस्योपरिष्टाच्चधारयेत्पंचनाडिकाः॥वायुंयोगीप्रयत्ने

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

शा॰प
॥५॥
5

नसंशयमाकाशधारणा ॥ आकाशधारणं कुर्यात्सम्यक् जयति निश्चितं ॥ यत्र तत्र स्थितो वापि
सुखमत्यंतमश्नुते ॥ इति पंचधारणा ॥ ॥ अथ ध्यानम् ॥ वायुः परिचितो यत्नादग्निना
सह कुंडलीं ॥ बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदनिरोधनः ॥ महापथं प्रविश्यैवं शून्यस्यानेक
यं व्रजेत् ॥ यदा तदा भवेद्योगी त्रिकालामलदर्शनिः ॥ इति ध्यानम् ॥ ॥ अथ समाधिः ॥ य
दत्र ध्यानमाख्यातं तत्रैव त्यधरणामत्यपि ॥ चैतन्यानंदरूपेण स समाधिरुदाहितः ॥ इति समा
धिः ॥ ॥ अथ जागरितस्वप्नसुषुप्तितुरीयावस्थाः ॥ बुद्धिपूर्वं तु यज्ज्ञानं बहिर्विषयसेवितं ॥
प्रत्यक्षमनिरुद्धं च तज्जागरितमुच्यते ॥ अथाभावं तु यज्ज्ञाय प्रत्यक्षमिव दृश्यते ॥ गंधर्वन
गराकारं स्वप्नं तदुपलक्षयेत् ॥ जाग्रत्स्वप्नानुभवावेतौ नित्यं यत्र प्रतिष्ठितौ ॥ उत्पत्तिः प्रल
यश्चैव सोषुप्तमवधारयेत् ॥ स्वप्नाभावो निद्रा च द्वयं यत्र न विद्यते ॥ तत्तुरीयमिति प्रोक्तं

राम
॥५॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

मुत्पत्तिलयवर्जितम् ॥ इति जागरितस्वप्नसुषुप्ततुरीयावस्था ॥ ॥ अथ देहं स्थिरी
कर्तुं योगिनां सिद्धिमिच्छतां ॥ कथ्यंते मुद्रकर्माणि यैः सिद्धिं प्राप्नुरुत्तमाः ॥ महामुद्रा नभोमु
द्रा मुड्डीयानं जालंधरम् ॥ मूलबंधं स्थिरं दृढं यः करोति स सिध्यति ॥ अथ महामुद्रा ॥ पार्ष्णिं
तु वामपादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥ प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद् दृढम् ॥ चि
बुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः ॥ कुंभकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ॥ वामांगे
न समभ्यस्य दक्षिणांगेन वाभ्यसेत् ॥ इति महामुद्रा ॥ अंतःकपालविवरे जिह्वामाकुंच्य वा
पयेत् ॥ भ्रूमध्यदृष्टिरमृतं पिबेत् खेचरमुद्रया ॥ इति नभोमुद्रा ॥ कंठमाकुंच्य हृदये स्थापये
दृढमिच्छया ॥ जालंधरो बंध एष सुधाव्यय निवारणः ॥ नाभिस्थोऽग्निः कपालस्य सहस्रकम
लात् च्युतं ॥ अमृतं सर्वदा सर्वं पिबन् ज्वलति देहिनां ॥ यथासौ अग्निः सदमृतं न विवेत्तथैव

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

शा॰प॰
॥६॥

त्सवयं ॥ याति पश्चिममार्गेण एवमभ्यस्यतः सदा ॥ अमृती कुरुते देहं जालंधरमितिस्मृ
तं ॥ उड्डीयानं तु सहजं कथितं गुरुणा सदा ॥ अभ्यसेत्सततं दृष्टुवृद्धोपि तरुणो भवेत् ॥ ना
भेरूर्ध्वमनश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥ षण्मासाभ्यासतो मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ इति
उड्डीयानं ॥ मूलबंधं च यो नित्यमभ्यसेत्स हि योगवित् ॥ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचये
द्बलात् ॥ वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकतां
गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः ॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥ यु
वा भवति वृद्धोपि सततं मूलबंधनात् ॥ इति मूलबंधः ॥ दृष्टबंधं दृढं कुर्याद्दन्तमूलं स्थिरसं
चयं ॥ दंडधारणमेतद्धि योगिनां परमं स्मृतम् ॥ इति दंडधारणं ॥ एते योगशास्त्रेभ्यः ॥ इति
शार्ङ्गधरपद्धसां शांतरसे प्रथमयोगपरिच्छेदः ॥ अथ मार्कंडेयादिसाधितो द्वितीयो हठयो

राम
॥६॥

6

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

गः॥ ॥श्लोकार्धेन प्रवक्ष्यामि यदुक्तं व्यासकोटिभिः॥ ममेति मूलं दुःखस्य न ममेति च
निर्वृतिः॥ निर्ममत्वं विरागाय वैराग्याद्योगसंगतिः॥ योगात्संजायते ज्ञानं ज्ञानान्मुक्तिः प्रजा
यते॥ उपभोगेन पुण्यानां प्राक्तनानां यथा ह सा॥ कर्तव्यमिति नित्यानामकामकरणात्तथा
असंचयादपूर्वस्य क्षयात्पूर्वार्जितस्य च॥ कर्मणो बंधमाप्नोति शारीरं न पुनः पुनः॥ अ
येह कथ्यते स्माभिः क्रमेणानेन बंधनम्॥ छिद्यते सदुपायेन श्रुत्वा तत्र प्रवर्ततां॥ अष्टावं
गानि योगस्य यमो नियम आसनम्॥ प्राणायामः प्रत्याहारो धारणा ध्यानतन्मयः॥ अ
हिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहः॥ इष्टानिष्टपरा चेत्ता यम एषः प्रकीर्तितः॥ इति यमः॥
अथ नियमः॥ स्वाध्यायशौचसंतोषो देवताराधनं तपः॥ वैराग्यं च जनासंगो नियमो ह्ये
ष उच्यते॥ इति नियमः॥ अथासनम्॥ नाध्मातः क्षुधितः श्रांतो न च व्याकुलचेतनः॥ युंजीत

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

शा॰प
॥७॥
7

योगं योगज्ञो नित्यं सिद्धार्थमादृतः ॥ नशीतेनातिचैवोष्णे न दुर्गे नांबुनस्तटे ॥ सर्वोपद्रव
देशेषु न योगं साधयेत्क्वचित् ॥ एकांते विजने रम्ये पवित्रे निरुपद्रवे ॥ सुखासने समाधिः
स्याद्वस्त्राजिनकुशोत्तरे ॥ पद्ममर्धासने —— तथा सिद्धासनादिकम् ॥ आस्थाय योगं
युंजीत कृत्वा च प्रणवं हृदि ॥ समं समासनो भूत्वा संहृत्य चरणौ बुधौ ॥ संवृतास्यस्तथा
चोरौ सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥ पार्ष्णिभ्यां लिंगवृषणावस्पृशन्प्रयतः स्थितः ॥ किंचिदुन्नामि
तशिरो दंतैर्दंतान्न संस्पृशेत् ॥ संपश्यन्नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ कुर्यात् दृढं
पृष्ठवंशमुद्ग्रीयान्नतयोदरे ॥ त्रिभिर्विशेषकम् ॥ उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्न
तः ॥ ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी पद्मासनं त्विदम् ॥ दक्षिणोरुतले वामं पादं न्यस्य तु दक्षि
णम् ॥ वामोरोरुपरि स्थाप्यमेतदर्धासनं मतं ॥ पार्ष्णिं तु वामपादस्य योनिस्थाने नियोजये

राम
॥७॥

तु॥ वामोरोरूपरिस्थाप्योदक्षिणः सैंद्रमासनं ॥ अथ प्राणायामः ॥ प्राणायामैर्दहेद्दोषा
न् प्रत्याहारेण पातकम् ॥ धारणाभिश्च दुःखानि ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥ यथा पर्वत
धातूनां ध्मातानां दह्यते मलं ॥ तथेंद्रियकृता दोषा दह्यंते प्राणनिग्रहात् ॥ वश्यं कर्तुं य
थेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ॥ तथैव योगी हंसेन प्राणं नयति साधितं ॥ यथा हि साधि
तः सिंहो मृगं हंति न मानवम् ॥ तथा हि साधिताः प्राणाः किल्विषं ननृणीं तनुं ॥ प्राणायामं
विना योगं साधयेद्यस्तु मंदधीः ॥ न स साधुगतिं याति पंगुर्वाद्रिगतिं तथा ॥ तस्मात्तु सा
धनं कुर्यात्प्राणायामस्य योगवित् ॥ प्राणायामविरोधश्च प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥ सव्या
हृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ॥ त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥ चक्षुःस्पंदन
मात्रस्य यावत् द्वादश संज्ञिकाः ॥ तावत्त्रिविध्यते प्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥ स्वजानु

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

शा.प.
॥८॥

तः करावर्तैर्यावद्द्वादशघोटिकाः ॥ तावन्निरुध्यते प्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥ प्राणाया
मो लघुस्त्वेको द्विगुणो मध्यमः स्मृतः ॥ उत्तमस्त्रिगुणो ज्ञेयो ह्येषा वैदिकी स्थितिः ॥ प्रथ
मेन जयेत्स्वेदं द्वितीयेन च वेपथुं ॥ विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात् ॥ द्विगुणो
त्तरयात्तथा प्रत्याहारस्तु धारणा ॥ ध्यानं समाधिरित्येवं प्राणायामादनुक्रमात् ॥ तस्मा
द्युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेत् ॥ श्रूयतां मुक्तिफलदं तस्यावस्थाचतुष्टयं ॥ ध्वस्तिः
प्राप्तिस्तथा संवित्प्रसादश्च महामते ॥ स्वरूपं शृणु चैतेषां कथ्यमानमनुक्रमात् ॥ कर्मणा
मिष्टदुष्टानां जायते फलसंक्षयः ॥ स्ववसोथेकषायत्वाद्यत्र सा ध्वस्तिरुच्यते ॥ ऐहिकामु
ष्मिकान्कामान् लोभमोहात्मकांस्त्वतान् ॥ निरुध्यास्ते यदा योगी प्राप्तिः स्यात्सर्वकामिनी ॥
अतीतानागतानर्थान् विप्रकृष्टान्तिरोहितान् ॥ विजानाति यदा योगी तदा संविदिति स्मृ

याम
॥८॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ता॥ याति प्रसादं येनास्य मनः पंचचवायवः॥ इंद्रियाणींद्रियार्थाश्च स प्रसाद इति स्मृतः
प्राणायामस्य युक्तिस्तु पूर्वाभ्यासस्य कथ्यते॥ यां चक्रुर्मुनयः सर्वे नाडीसंशुद्धिहेतवे॥
पूर्वं दक्षिणहस्तस्य स्वांगुष्ठेनैव पिंगलां॥ निरुध्य पूरयेद्वायुमिडायां तु शनैः सुधीः॥ य
थाशक्ति निरोधेन ततः कुर्याच्च कुंभकं॥ पुनस्त्यजेत् पिंगलया शनैरेचकेन यतः॥ पुनः
पिंगलया पूर्वं पूरयेदुदरं शनैः॥ धार[illegible]यित्वा यथाशक्त्या रेचयेदिडया शनैः॥ यथा त्य
जेत्तथा पूर्वं धारयेद्वा निरोधनं॥ नाडीविशुद्धौ जातायां ततः कुर्याद्यथेच्छया॥ इति प्राणा
यामः॥ ॥ अथ प्रत्याहारः॥ शब्दादिभ्यः प्रवृत्तानि प्रवृत्तानि यथात्मभिः॥ प्रत्याहृत्यं
ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः॥ स बाह्याभ्यंतरं शौचं निःपाद्याकंठनाभितः॥ पूरयित्वा बु
धः प्राणैः प्रत्याहारमुपक्रमेत्॥ रजसा तमसा वृत्तिं सत्वेन रजसस्तथा॥ संछाद्य निर्मलः स

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

शा·प लेस्थितो युंजीत योगवित्॥ इंद्रियाणींद्रियार्थेभ्यः प्राणादीन्मन एव च॥ निगृह्य समवा
॥९॥ येन प्रत्याहारमुपक्रमेत्॥ यस्तु प्रत्याहरेत्कामान्सर्वांगानीव कच्छपः॥ सदात्मरतिरेक
स्थः पश्यत्यात्मानमात्मना॥ इति प्रत्याहारः॥ ॥अथ धारणा॥ प्राणायामाद्दशाद्यैश्च
9 धारणासाभिधीयते॥ द्वे धारणे स्मृते योगे मुनिभिस्तत्वदर्शिभिः॥ आधारजन्मनभूत
निहत्कंठस्तालुनासिके॥ भ्रूमध्ये मस्तके द्वारे दशास्थानेषु धारणा॥ गुरूपदेशमासाद्य ए
कस्मिंस्थानके यदि॥ रुध्यते यन्मनो वायोर्धारणाभिधीयते॥ जितां जितां यनैर्भूमिमारो
हति यथाक्रमं॥ दोषान्व्याधींस्तथा मोहमाद्यैर्भूर निर्जिता॥ इति धारणा॥ ॥अथ राम
ध्यानम्॥ शून्येषु चावकाशेषु गुहासु च वनेषु च॥ नित्ययुक्तः सदा योगी ध्यानं सम्यगुप ॥९॥
क्रमेत्॥ त्यक्तसंगो जितमना लघ्वाहारो जितेंद्रियः॥ पिधाय बुद्ध्या द्वाराणि मनो ध्यानेनि

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

योजयेत् ॥ आत्मानं च जगत्सर्वं दृशानिस्याविभिन्नय ॥ चिदाकाशमयं ध्यायन्योगी यां
ति परां गतिं ॥ अथवा प्रोच्यते ध्यानमन्यद्देवात्र योगिनां ॥ रहस्यं परमं मुक्तेः कारणं प्रथमे
च यत् ॥ वायुश्च चंचलं चित्तं स्थिरीकर्तुं न शक्यते ॥ तदर्थं सकलं योऽजपं तस्माद्भवति निःष्क
लम् ॥ मूलाधारस्थितं जीवं प्रदीपकलिकाकृतिं ॥ प्रणवेन समाकृष्य दशमांते निवेशयेत्
ततो जपेच्च प्रणवं मूलाधारात्समुत्थितम् ॥ निर्यातिं दशद्वारेण मनसा नादरूपिणं ॥ यथा
प्रयुक्तमोंकारः प्रतिनिर्याति मूर्धनि ॥ तथोंकारमये योगी अंतरेत्वक्षरो भवेत् ॥ कुर्वन्नेवं
यदा पश्येन्मनोनेत्रेण योगवित् ॥ हंसं बिंदुं शिखां ज्योतिस्तातोलयमवाप्नुयात् ॥ ब्रह्मद्वा
रमुखे सूक्ष्मं निर्विकल्पं परापरं ॥ परमं ज्योतिरासाद्य योगी तन्मयतां व्रजेत् ॥ निर्विकल्प
पदप्राप्ते जीवे तल्लयतां गते ॥ नश्यंति सर्वकर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥ वक्ष्ये मूर्ध्नि यथा प

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

ह्यी अकस्मादेव दृश्यते ॥ बुद्धिस्थो दृश्यतामेति— गिले च तथा विभुः ॥ अथातः पृष्ठतो
मध्ये पार्श्वयोर्लो समं ततः ॥ विद्युच्चक्रिण वज्ज्ञाति सूर्यकोटिसमप्रभः ॥ रत्नो ते पि कोष्ठा
श्वयं वदीप्तोऽकलादृष्टो तथाप्यनं सम्यग्वेदन कश्चन ॥ गुरुप्रसादतो लक्ष्यं लब्ध्वाय
त्वात्समभ्यसेत् ॥ अभ्यासाद्दृश्यते देवो ज्ञानदृष्ट्या महेश्वरः ॥ तेजः परं द्युतिमतां तमसः
परस्तादादित्यवर्णं कनकस्वरूपम् ॥ आत्मानमात्मनि गतः प्रकृतेर्नभिन्नमानंदमात्र
मिति पश्यति यः स मुक्तः ॥ यथा वेदवेदाहमेतं पुरुषं महांतमादित्यवर्णं तमसः परस्ता
त् ॥ तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्यः पंथा विद्यते ऽयनाय ॥ इति ध्यानम् ॥ अथ समाधिः
समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ॥ निस्तरंगपदप्राप्तिः परमानंदरूपिणी ॥ निश्वासोच्छ्वा
स युक्तो वा निस्पंदोऽचललोचनः ॥ शिवध्यायी सुलीनश्च स समाधिस्थ उच्यते ॥ इति स

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

माधिः ॥ अथ तुर्यातीतं ॥ अत्यंत शुद्धचिन्मात्रेपरिणाम स्थिरादयः ॥ तुर्यातीतंपदंत
स्यास्तस्यैभ्रयोन शोचति ॥ निद्रादौजागरस्यांते योभावउपजायते ॥ तद्भावभावितोमु
क्तोमुक्तोभवतिनान्यथा ॥ यथाकाशवद्दकात्मा सर्वभागवतोपिसन् ॥ नभावरंजनामेति
सपहात्मा महेश्वरः ॥ यथाजलंजलेनैक्यानिःक्षिप्तमुपगम्यते ॥ तथात्मासाम्यतामेति
योगिनापरमात्मना ॥ ततोनजायतेचैव वर्धतेनविनश्यति ॥ नापिक्षयमवाप्नोतिपरिमा
णंनगच्छति ॥ स्वदेहंस्वदेहं तथादेहं शोषभूरादितोनच ॥ भूतचक्रादवाप्नोतिशाबाधैर्दूयते
नच ॥ इति तुर्यातीतम् ॥ एते पुराणेभ्यो योगशास्त्रेभ्यः ॥ इति शार्ङ्गधरविरचितायांपद्धत्यां
शांतरसे मार्कंडेयादिसाधितो द्वितीयो हठयोगपरिच्छेदः ॥ ॥ अथ मनस्थिरीकर
णप्रभावः ॥ यदान्यत्रमनोयाति ध्यायतो योगिनस्तथा ॥ तत्रैवहि लयंकुर्याच्छिवः सर्वग

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

शा॰प॰
॥१२॥

तोयतः॥ युक्तानया भवेद्वेतः छिन्नपक्ष मचंचलं॥ सर्वत्रैकं शिवं ज्ञात्वा निर्विकल्पं वि
धीयते॥ कामक्रोधादयः सर्वे मतिरक्षाप्यहं कृतिः॥ गुणा विविधकर्माणि विलीयंते म
नः क्षयात्॥ अमनस्कं गते चित्ते जायते कर्मणां क्षयः॥ यथा चित्रपटे दग्धे दह्यते चित्र
संचयः॥ तत्क्रयोगाद्यथा क्षीरं काठिन्यमुपजायते॥ तथा जीवो मनस्थैर्यात्परं ब्रह्माधि
गच्छति॥ यथा हिमप्रभावेन जलं स्थानत्वमाप्नुयात्॥ तथा मनस्थिरत्वेन जीवः शिवम
यो भवेत्॥ शिवस्य शक्तिर्जीवोऽस्ति जीवशक्तिर्मनः स्मृतम्॥ जीवं शिवं प्रापयितुं मन ए
व हि कारणम्॥ जीवः शिवः शिवो जीवो न भेदोऽस्त्यनयोः क्वचित्॥ मनो लिप्तो भवेज्जीवो म
नो युक्तः सदा शिवः॥ एते शार्ङ्गधरस्य॥ इति शार्ङ्गधरविरचितायां पद्धत्यां शांतरसे मनः
स्थिरीकरणप्रभावपरिच्छेदः॥ ॥अथ योगिमहिमा॥ दोषोपसर्गचिकित्सा॥ सप्तधा

राम
॥११॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

रपण अष्टमहासिद्धिप्राप्तयः ॥ अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं गंधः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं
कांतिः प्रसादः स्वरसौम्यता च योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिन्हम् ॥ अथ रागं ज्ञेनोयानि परोक्षे
गुणकीर्तनम् ॥ न विभ्यति च वसलानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमं ॥ शीतोष्णादिभिरत्युग्रैः यस्य बाधा
न जायते ॥ न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥ इति योगमहिमा ॥ अथ दोषोपस
र्गचिकित्सा ॥ प्रमादाद्योगिनो दोषा यद्येते स्युः चिकित्सनं ॥ तेषां नाशाय कर्तव्यं योगनिति
निबोध मे ॥ बाधिर्यं जडता लोपः स्मृतेर्मूकत्वमेधता ॥ ज्वरश्च जायते सद्यस्तद्वद्ज्ञान योगिनः
स्निग्धां यवागूं नात्युष्णं चित्ते तत्रैव धारयेत् ॥ ताश्वगुल्मप्रशांत्यर्थं गुदावर्ते यथाविधि ॥
यवागूं वापि जनने वायु[illegible]ग्रं ध्यापरिक्षिपेत् ॥ तद्वत्कंपे महाशैलं स्थिरं मनसि धारयेत् ॥ वि
घाते वचसो वाचं बाधिर्ये श्रवणेंद्रिये ॥ तथैवोल्लं फलं ध्यायेत्त्रिषार्तो रसनेंद्रिये ॥ यस्मिन्य

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

शा॰य
॥१२॥

स्मिन्यत्तदेतस्मिंस्तदुपकारणं॥धारयेद्धारणामुष्णे शीतांशीतेनिवाहिनीं॥काष्ठं शिरसि
संस्थाप्य तथाकाष्ठेनताडयेत्॥लुप्तस्मृतेः स्मृतिः स घोयोगिनस्तेनजायते॥अमानुषं सत्वमं
तर्योगिनंप्रविशेयदि॥वाय्वग्निधारणाचैवदेहसंस्थं विनिर्दहेत्॥एवं सर्वात्मनाकार्यार
क्षायोगविदानिशं॥धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः॥प्रवृत्तिलक्षणाख्यानायोगि
नोवैस्मियात्तथा॥विज्ञानेविलयंयातितस्माद्धेयाप्रवृत्तयः॥उपसर्गाः प्रवर्तंते दृष्टेप्यात्म
नियोगिनः॥येतांस्तेसंप्रवक्ष्यामि समासेन निबोधमे॥काम्याः क्रियास्तथाकामान्मानुषा
नभिवांछति॥स्त्रियोदानफलंविद्यामायु[illegible]दैर्घ्यंधनंदिवं॥देवत्वममरेशत्वं रसायनक्रिया
स्तथा॥मरुत्प्रपतनयज्ञं जलाग्न्यावेशनंतथा॥चित्तमेनंप्रवर्त्तंहियत्रयोगीनिवर्तयेत्॥ब्र
ह्मासंगिमनः कुर्वन्नुपसर्गात्प्रमुच्यते॥उपसर्गैर्जितैरभिरूपसर्गास्ततः पुनः॥योगिनंसंप्र राम
॥१२॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

वर्तंते सत्वराजसतामसाः ॥ प्रातिभः श्रावणो देवो भ्रमावर्तौ तथापरौ ॥ पंचैते योगिनो यो
गान् विघ्नाय कटुकोदयाः ॥ वेदार्थशास्त्रकाव्यार्थी विद्याशिल्पान्यशेषतः ॥ प्रभवंति यद
स्यासि प्रातिभः स तु योगिनः ॥ शब्दार्थानखिलान्वेत्ति शब्दं गृह्णाति चैव यत् ॥ योजनानां सह
स्रेभ्यः श्रावणः सोभिधीयते ॥ अष्टौ यत्र तु दृश्यंते समंताद्देवयोनयः ॥ उपसर्गं तमित्याहु
र्नवमुन्मत्तवद्बुधाः ॥ भ्राम्यते यन्निरालंबमनोदोषेण योगिनः ॥ समस्ताधारविभ्रंशाद्भ्रा
मः स परिकीर्तितः ॥ आवर्त इव तोयस्य ज्ञानावर्तो यदाकुलः ॥ वज्रमासक्रदावर्त उपसर्गः
स उच्यते ॥ एभिर्नाशितयोगस्तु सकला देवयोनयः ॥ उपसर्गैर्महाघोरैरावर्तंते पुनः पुनः ॥
प्रावर्तकं बलं युक्तं योगी तस्मान्मनोमयं ॥ चिंतयेत्परमं ब्रह्म कृत्वा तत्प्रवणं मनः ॥ इति दोषो
पसर्गचिकित्सा ॥ अथ पसमधारणाः ॥ योगयुक्तः सदा योगी लघ्वाहारो जितेंद्रियः ॥ सूक्ष्मा

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

स्तु धारणाः सप्त भूराद्यास्तु द्विधारयेत् ॥ धरित्रीं धारयेद्योगी ततस्सौक्ष्म्यं प्रवर्तते ॥ आत्मा
नं मन्यते योर्वीति गंधं च जहाति सः ॥ तथैवाप्सु रसं सूक्ष्मं तद्वद्रूपं च तेजसि ॥ स्पर्शं वायौ तथा
तद्वद्बिभ्रतस्तस्य धारणाः ॥ व्योम्नि सूक्ष्मप्रवृत्तेश्च शब्दं तद्वज्जहाति सा ॥ मनसा पूर्वभूता
नां मनश्चाविशते यदा ॥ मानसीं धारणां बिभ्रन्मनःसौक्ष्म्यं जायते ॥ तद्वद्बुद्धिमशेषाणां
सत्वमानन्य योगवित् ॥ परित्यजति संप्राप्य बुद्धिसौक्ष्म्यमनुत्तमां ॥ यस्मिन्नस्मिंस्तु कुरु
ते भूते रागं महामते ॥ तस्मिन् तस्मिन्समाशक्तिं संप्राप्य स विनश्यति ॥ तस्माद्विदित्वा सू
क्ष्माणि संसक्तानि परस्परं ॥ परित्यजति यो योगी स परं प्राप्नुयात्पदम् ॥ एतान्येव तु बं
धाय सप्त सूक्ष्माणि सर्वदा ॥ भूरादीनां विरागोत्र संभवेद्यस्तु मुक्तये ॥ गंधादिषु समास राम
क्तमित्येतदखिलं जगत् ॥ पुनरावर्तते मौर्ख्यात्स ब्रह्मा परमानुषम् ॥ सप्तैता धारणा योगी ॥१३॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

समतीत्य यद्दिष्ठति ॥ तस्मिंस्तस्मिंस्तदा भूतेलयं याति विधानतः ॥ देवानामसुराणां च
गंधर्वोरगरक्षसां ॥ देहेषु लयमाप्नोति संगं नाप्नोति न क्वचित् ॥ इति सप्तधारणाः ॥ अथाष्ट
ममहासिद्धिप्राप्तिः ॥ ॥ अणिमा महिमा चैव लघिमा प्राप्तिरेव च ॥ प्राकाम्यं च तथेशि
त्वं वशित्वं च तथा परम् ॥ यत्र कामावसायित्वं गुणानेतान्स्तथेश्वरान् ॥ प्राप्नोत्यष्टावना
यासान् परं निर्वाणसूचकान् ॥ सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरोणीयात्सूक्ष्मत्वाल्लघिमागुणः ॥ महि
माशेषपूज्यत्वात्प्राप्तिर्नाप्राप्यमस्य यत् ॥ प्राकाम्यमस्य व्यापित्वादेशित्वं चेश्वरो यतः ॥
वशित्वाद्वशिता नाम योगिनः सप्तमो गुणः ॥ यत्रास्यस्थानमप्युक्तं यत्र कामावसायिता ॥
ऐश्वर्यकारणैरेभियोगिनः प्रोक्तमष्टधा ॥ एतेमार्कंडेयपुराणात् ॥ इत्यष्टमहासिद्धिप्राप्ति
परिच्छेदः ॥ ॥ अथ योगिचर्या ॥ वाग्दंडः कर्मदंड मनोदंडश्चते त्रयः ॥ यस्यैते नियता

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

दंडाः सत्रिदंडी निगद्यते ॥ या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी ॥ यस्यां जाग्रति भू
तानि सा निशा पश्यतो मुने ॥ येन केन चिदाछन्नो येन केन चिदाशितः ॥ यत्र सायं गृहो य
स्तं देवा योगिनो विदुः ॥ मानापमानौ यावेतौ प्रत्युद्वेग करौ नृणां ॥ तावेव विपरीता यो यो
गिनः सिद्धि कारकौ ॥ चक्षुः पूतं न्यसेत्पादं वस्त्रपूतं जलं पिबेत् ॥ सत्यपूतां वदेद्वाणीं बु
द्धिपूतां विचिंतयेत् ॥ सर्वसंग विहीनश्च सर्वपाप विवर्जितः ॥ जडवन्मूकवद्योगी विचरे
च्च महीतले ॥ असिधारां विषं वह्निं समलेयः प्रपश्यति ॥ मालासु धातुषाराणां स योगी क
थ्यते बुधैः ॥ यस्मिन्नुस्याणौं क्षितिष्ट दीदृग्योगी कथं चन ॥ आ योजने चतुर्दिक्षु पवित्रं त
त्सवस्थले ॥ चतुःसागर पर्यंतां पृथिवीं यो ददाति च ॥ तलक्षस्य वयोभिक्षां समे चानाथ चा
समं ॥ आतिथ्ये श्राद्ध यज्ञेषु देवयात्रोत्सवेषु च ॥ महाजनेन सिद्धार्थी न गच्छेद्योगवित्

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

क्वचित् ॥ जाते विधूमे चांगारे सर्वस्मिन् भुक्तवज्जने ॥ अटेत् योगवद्भैक्ष्यं न तु तेष्वेव नित्य
शः ॥ यथैवमवमन्यंते जनाः परिभवंति च ॥ तथा युक्तः चरेत् योगी सतां धर्ममदूषयन् ॥
भैक्ष्यं गृहस्थगृहस्थेषु श्रोत्रियेषु चरेद्यतिः ॥ फलमूलं यवाग्वन्नं पयस्तक्रं च सक्तवः ॥ ब्र
ह्मचर्यमलोभश्च दयाऽक्रोधः सुचित्तता ॥ आहारलाघवं शौचं योगिनां नियमाः स्मृताः ॥
सारभूतमुपासीत ज्ञानं तत्कार्यसाधनम् ॥ ज्ञानानां बहुता येयं योगविघ्नकरी हि सा ॥ मि
दं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तृषितश्चरेत् ॥ अपि कल्पसहस्रेषु नैव ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥ समाहि
तो ब्रह्मपरोऽप्रमादी बुधः साथैकांतरनिर्जितेंद्रियः ॥ विशुद्धबुद्धिः समलोष्टकांचनः प्रा
प्नोति योगी परमव्ययं पदम् ॥ एते मार्कंडेयपुराणात् ॥ इति शार्ङ्गधरविरचितायां पद्धत्यां शां
तरसे योगचर्यापरिच्छेदः ॥ ॥ अथारिष्टज्ञानं ॥ आक्षीणकर्मबंधस्तु ज्ञात्वा मृत्युमुपस्थि

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

शा॰ प॰

॥१५॥

तमू॥३॥ उत्क्रांतिकाले संस्मृत्य पुनर्योगित्वमिच्छति॥ तस्माद्धसिद्धयोगेन सिद्धयोगेन वा पु

नः॥ ज्ञेयान्यरिष्टानि सदा येनोत्क्रांतौ न सीदति॥ अरिष्टानि विशिष्टानि शृणु एव स्यामि ता

नि ते॥ येषामालोकनान्मृत्युं निजं जानाति योगवित्॥ देवमार्गं ध्रुवं शुक्रं सोमच्छायाम

रुंधतीं॥ यो न पश्येन्न जीवेत्स नरः संवत्सरात्परमू॥ अरश्मिबिंबं सूर्यस्य वह्निं चै

वांशुमालिनमू॥ दृष्ट्वैकादशमासाद्धनरो नोर्ध्वं स जीवति॥ वांत्यां मूत्रपुरीषं यः सुव

र्णं रजतं वमेत्॥ प्रत्यक्षमथवा स्वप्ने जीवितं दशमासिकमू॥ दृष्ट्वा प्रेतपिशाचादीन् गंध

र्वनगराणि च॥ सुवर्णवर्णवृक्षांश्च नव मासान्स जीवति॥ स्थूलः कृशः कृशः स्थूलो यो

कस्मादेव जायते॥ प्रकृतेश्च निवर्तेश्च तस्यायुश्चाष्टमासिकमू॥ खंडं यस्य पदं पार्ष्णौ पादस्या राम

ग्रे थवा भवेत्॥ पांशुकर्दममध्ये वा स सप्त मासान्स जीवति॥ कपोतगृध्रकाकोलो वायसो ॥१५॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

वापि मूर्धनि ॥ ऋषाद्रो वापरा लीनः षण्मासायुप्रदर्शकः ॥ हन्यते काकपंक्तीभिः पांसुव
र्षेणवा नरः ॥ स्वछायां वान्यथा दृष्ट्वा चतुर्मासान्स जीवति ॥ अनभ्रे विद्युतं दृष्ट्वा दक्षि
णां दिशमाश्रितां ॥ पयसीन्द्रधनुर्वापि जीवितं वै त्रिमासिकम् ॥ घृते तैले तथादर्शे तोये
वा स्वात्मनस्तनुं ॥ यः पश्येद्विशिरस्कंधां मासाद्धूर्ध्वं न जीवति ॥ यस्यास्थिक समो गं
धो गात्रे शवसमोपि वा ॥ तस्यार्धमासिकं ज्ञेयं योगिनः किल जीवितम् ॥ यस्य वै स्नान
मात्रस्य हृन्नोय मवशुष्यति ॥ पिबतश्च जलं शोषो दशाहं सोपि जीवति ॥ यस्यापि हन्यते
दृष्टै र्भूतै रात्रावथो दिवा ॥ स मृत्युं सप्तरात्रं तु पुमान्प्राप्स्यनसंशयः ॥ पिधाय कर्णौ चनि
र्घोषं न शृणोत्यात्मसंभवम् ॥ न पश्येच्च चक्षुषो ज्योतिर्यस्य सोपि न जीवति ॥ रक्तकृष्णांबरध
रा गीतहास्यपरायया ॥ दक्षिणाशां नयेन्नारी स्वप्ने सोपि न जीवति ॥ नग्नं क्षपणकं स्वप्ने ह

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

रा.प.
॥१६॥
16

संततं नृत्यत तत्परम् ॥ एकं बिलसंविश्रांतं विद्यान्मृत्युमुपस्थितम् ॥ पततो यस्य वै गर्ते
स्वप्ने गमपिधीयते ॥ न चोत्तिष्ठति यः स्वप्नात्तदंतं तस्य जीवितम् ॥ स्वप्नेऽग्निं तं प्रविश्य
यस्तु न च निःक्रमते पुनः ॥ जलेप्रवेशादपि वा तदंतं तस्य जीवितम् ॥ करालैः पुरुषैः क
ष्टैः विकृतैरुग्रघातायुधैः ॥ पाषाणैस्ताडितः स्वप्ने सद्यो मृत्युर्भवेन्नरः ॥ दीपादिगंधं नो वेत्ति
स्वजने स्निग्धं तथा निशि ॥ नात्मानं परनेत्रस्थं वीक्षते यः स मृत्युमान् ॥ स्वभाववैपरीत्यं तु
शरीरस्य विपर्यये ॥ कथयंति मनुष्याणां समासन्नौ पमान्तकौ ॥ आरक्ततामेति मुखं जि
ह्वा चाप्यसिता भवेत् ॥ तदा प्राज्ञो विजानीयान्मृत्युमासन्नमागतम् ॥ नासिका रक्ततामेति
कर्णयोरुन्नमनो — ॥ नेत्रं च वामं श्रवति यस्य तस्या ———— ॥ योगिनां ज्ञान वि
दुषामन्येषां चापि महात्मनाम् ॥ प्राप्ते व काले पुरुषे साध्वि [illegible] चार्यं विचक्षणैः ॥ एते मार्कंडेय

राम
॥१६॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

पुराणात्॥ इतिशार्ङ्गधर विरचितायां पद्धत्यांशांत रसेऽरिष्टज्ञान परिच्छेदः॥ ॥
अथविदेहमुक्तिकथन कालवचने॥ पूर्वान्हे वापरान्हे वा मध्यान्हे वापरे क्वचित्॥ यत्र
वा रजनी भागे तद्दारिष्टं निरीक्षितम्॥ तस्य भागे तथैवान्हे योगं युंजीत योग वित्॥ वि
देह मुक्तये ज्ञानी त्यक्त्वा मरणजं भयम्॥ युग्मम्॥ बद्धपद्मासनो योगी समसंस्थानकंध
रः॥ निरुध्य प्राणपवनो दत्तैर्दन्तानसंस्पृशेन्॥ बुध्वा निरुध्य द्वाराणि नच मीलितलोच
नः॥ ओंकारं तु धनुः कृत्वा गुणं सत्वं नियोज्य च॥ तत्रात्मानं शरं सोपि वक्त्रो म्लतेंद्रिया
दिभिः॥ प्राणं वायु मनः क्षेपैः क्षिप्तो हृत्कमल स्थितः॥ दशमद्वार मार्गेण लक्ष्यं प्राप्य
ततः परम्॥ षट्त्रिंशत्तत्व संयुक्तः परमात्मा निलीयते॥ चतुर्भिः कलापकः॥ ततः परम
माकाशमतींद्रियमगोचरम्॥ यद्बुध्वा नैव चाख्यातुं शक्यते नेति मश्नते॥ इति विदेहकथनं

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

श्रा.प
॥१७॥
17

अथ कालवंचना ॥ जीवन्मुक्तः सदेहोहं विचरामि जगत्त्रये ॥ इति यज्जायते वांछा
योगिनस्तन्निबोध मे ॥ शरीरं न त्यजेदेव कालः कस्यापि कुत्रचित् ॥ अतः शरीररक्षा
र्थं यत्नः कार्यस्तु योगिना ॥ योगिना सततं यत्नाद्दृष्टीनां विचारणा ॥ कर्तव्या येन का
लोसौ ज्ञातोहं निबलान्वितं ॥ ज्ञात्वा काले चतं सम्यक् कूलयस्यानं समास्थितः ॥ युंजीत
योगं कालोस्य यथासौ जायते फलम् ॥ बद्धसिद्धासनो देहं पूरयेत्प्राणवायुना ॥ कु
त्वा दंडं स्थिरं वुध्या दशद्वाराणि रुंधयेत् ॥ बंधयेत् खेचरीमुद्रां ग्रीवायां च जलंधरम् ॥
अपाने मूलबंधे च उड्डीयानं तथोदरे ॥ उ[illegible]त्थाप्य भुजंगीशक्तिं मूलाधारेस्थस्थि
तां ॥ सुषुम्णांतर्गता पंचचक्राणि भेदिनीं शिवां ॥ जीवं तु हृदयं नीत्वा यांती बुद्धिमनोयु
तां ॥ सहस्रदलपद्मस्य शिवे लीनां सुधामये ॥ ततः सुधाकरोद्भूतममृतं तेन मूलतः ॥

राम
॥१७॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

सिंचतीं सकलं देहं प्लावयंतीं विचिंतयेत् ॥ तयासार्धं ततो योगी शिवेनैकात्मतां व्रजे
त् ॥ परानंदमयो भूत्वा चिद्वृत्तिमपि संत्यजेत् ॥ ततो लक्ष्यमनाभासमहंभाव विवर्जि
तम् ॥ सर्वांगकल्पनाहीनं कथं कालो निहंतितम् ॥ स एव कालः स शिवः स सर्वं नापि
किंचन ॥ कः केन हन्यते तत्र म्रियते नापि कश्चन ॥ ततो व्यतीतिसमये कालस्फूर्जांतिरू
पिणी ॥ योगी सुप्तोत्थित इव प्रबोधप्रतिबोधितः ॥ एवं सिद्धो भवेत् योगी वंचयित्वा वि
धानतः ॥ कालेकलितसंसारं पौरुषेणाद्भुतेनहि ॥ ततस्त्रिभुवने योगी विचरत्येक एव
सः ॥ पश्यन् संसारवैचित्र्यं स्वेच्छया निरहंकृतिः ॥ यथार्करश्मिसंयोगादर्ककांते हु
ताशनम् ॥ आविःकरोति नैकः सन् दृष्टांतः सत्तु योगिनः ॥ मृद्देहकलादेहापि मुखाग्र
ण्यनीयसा ॥ करोतिमन्द्रारचायमुपदेशः स योगिनः ॥ पिंगला कुररी सर्पः सारंगा

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

वेषकावने ॥ इक्षुकारः कुमारीच षडेते गुरवो मताः ॥ गुरुः शाव विषाणाग्रामालोक्य
तिलकाकृतिं ॥ सह तेन विवर्धंते योगी सिद्धिमुपाश्नुते ॥ इति योगिनाकालवंचना ॥ ॥
इति विरचितबंधा पद्धतिर्या मयेयं सकलगुणिगणानां प्रीतये साक्षनित्यम् ॥ विपुल
विमलवंदीमत्सकलानां निधानं तरुतरणिरुद्भावि द्विषत्कोशिकानाम् ॥ क्षीराब्धिः
कमलेव केशवपदाद्गंगेव साधोर्मुखात् सद्वाणीव सुधा▮करमयीभानो रिवद्योति
ता ॥ माकंदादिवमंजरीवनभराद्दर्षविया निर्गतासेयं शार्ङ्गधरात्तनो तु जगतश्चेतो मु
दं पद्धतिः ॥ अस्याप्यासाङ्ग्रथ वर्यस्य शिष्यः सर्वज्ञः स्याद्विस्फुरद्वारुबुद्धिः ॥ अयं
कामंवेत्ति धर्ममोक्षं निःसंदेहं शीलितं पंडितोपि ॥ शास्त्राब्धिं सकलं विलोड्य नितरां
ग्रंथः कृतोयं मया लोकानंदकरः समस्तसुकलासंतान– वालकः ॥ अस्याः स्वाधस्तु

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

भाषितामृतरसानानेह ॥ पूर्णेनिराः संतः संप्रतिनाकवासिनिरतान्देवान्हसंतु ध्रु
वम् ॥ इतिशार्ङ्गधरविरचितायांपद्धत्यांशांतरसे विदेहमुक्तिकथने कालवंचनादिपरिछे
दः संपूर्णमस्तु ॥ ॥श्रीसंवत् ॥१८३९॥ श्रीशके ॥१७०४॥ माघकृष्णनवम्यांचंद्रवासरे श्री
काश्यांव्यंकटेशेनलिखितं ॥ ॥शुभमस्तु ॥ ॥शिव ॥ ॥शिव ॥ ॥शिव ॥ ॥

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri

॥शार्ङ्गधरयोगपद्धति संपूर्णमस्तु॥

३४.

© Dharmartha Trust J&K. Digitized by eGangotri